

Inhalt

Vorwort	IX
Vorwort zur 5. Auflage	X

Einleitung	XI
------------------	----

Theoretischer Teil

Die Polarität des Lebens	3
Streß und psychosomatische Krankheiten	4
Entstehung und Weg des Autogenen Trainings	5
Wesen und Wirkung des Autogenen Trainings	11
Wirkungsweise des Autogenen Trainings	16
Wer kann das Autogene Training erlernen?	20
Grenzen des Autogenen Trainings	22

Praktischer Teil

Die Vorbereitung	27
Der Pendelversuch	30
Der Fallversuch	31
Die Haltung	32
Das Herausfinden des Übungsarmes	35
Die Ruhetönung	35
Die Zurücknahme	36
Die erste Übung (Schwere)	37
Störfaktoren	41
Die Einbildung	46
Das Üben zu Hause	47
Die Generalisierung	49
Schallplatte und Tonband	50
Das Protokoll	51
Einige Bemerkungen zum Nachttraum	51

Die zweite Übung (Wärme)	52
Die Erinnerungsfähigkeit des Gewebes	55
Es geht nicht jeden Tag gleich	57
Die Nackenwärme	57
Die Teilzurücknahme	59
Autogene Entladungen	60
Zwei Versuche in der Badewanne	61
Armhebeversuch und Analgesieversuch	62
Die »organismische Umschaltung«	63
Medikamente und Autogenes Training	63
L'heure de l'apéritif	65
Die Saune	66
Der Muskelkater	67
Nochmals: Die Generalisierung	67
Die Verkürzung	69
Unterschiedliche Realisierung von Schwere und Wärme	69
Die dritte Übung (Atmung)	70
Das Erlebnis der Atmung	73
Über den Schmerz	79
Die vierte Übung (Herz)	85
Fehler bei der Herzübung	88
Das Terminerwachen	88
Die Gesichtsentspannung	89
Das nächtliche Zähnekirnschen	91
Der »autogene Sandkasten«	92
Die fünfte Übung (Leib)	95
Das Gedächtnis	100
Prüfungsängste	103
Die Konzentrationsfähigkeit	103
Störungen bei der Leibübung	104
Die sechste Übung (Kopf)	106
Resonanzdämpfung der Affekte	109
Das Kurztraining	112
Die Teilentspannung	113
Urlaub und Autogenes Training	114
Sport und Autogenes Training	115

Formelhafte Vorsatzbildungen	117
Anregungen für intentionale Vorsatzbildungen	123
Anregungen für organspezifische Vorsatzformeln	130
Ausblick auf die Oberstufe des Autogenen Trainings	135
1. Wesen der Oberstufe	135
2. Methodik der Oberstufe	140
Oberstufe nach J. H. Schultz	140
Modell 7-Wochenkurs	142
Modell Dauergruppe	148
Schlußwort	152
Literatur	153